



Träffpunkt Björklinges månadsblad

November 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Träffpunktens aktiviteter hålls i SK Irons klubblokal, på dansbanan vid Björkvallen, Lugnet eller i Träffpunktens lokal på Bror Hjorts väg 7A. Se i programmet för mer information om var respektive aktivitet kommer att vara.

Föranmälan till vissa av våra aktiviteter via SMS:
[018-727 48 97](tel:018-7274897) alt. [018-726 10 90](tel:018-7261090).

E-post: traffpunktbjorklinge@uppsala.se

Träffpunkt Björklinge

Med reservation för ändringar i programmet.

Under november månad har vi **Förslagslådan** framme på Träffpunkten. Passa gärna på att göra din röst hörd. Ge din synpunkt på befintliga aktiviteter eller ge önskemål om nya.

Måndag 3 november

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe.

13.30–14.30 **Måndags-TV: "Katten Luffar-Lasse"**. Vi tittar en stund på Slow-TV-serien Luffar-Lasse från SVT Play. Markus Granseth och hans gäster kommenterar katten Luffar-Lasses dagliga äventyr i Trollhättan, från att chilla i solen, smyga på smådjur till att utforska nya områden och navigera genom trafiken. Vi tittar ca 20 minuter och fikar sen tillsammans.

Tisdag 4 november

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

12:30–14.00 **Gemensam lunch på Pizzeria Björklinge**. Vi möts vid pizzerian kl.12.30. Begränsat antal platser, anmälan på lista på Träffpunkten eller via sms till 018-726 10 90 senast måndag 3:e november kl.12.00. Kostnad 120 kr för lunch. Ange vid anmälan vilken pizza/maträtt du önskar. Linnéa och Therese har menyer till hands eller se www.bjorklingepizzeria.se

Onsdag 5 november

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Trimbingo, vi samlas vid utegymmet (Lugnet)**. Kombinera motion med bingo. Trimbingo är en liten lucklott med en bingo-spelplan men i stället för att nummerdragningen sker på det konventionella sättet är nummer utsatta längs elljusspåret. *Mer info, se nästa sida.*

Onsdag 5 november (forts.)

Spelaren tar sig runt promenadslingan på 2,5 km och finner vid varje station nummer. 5:-/lott. Om det skulle vara snö och skidspår tar vi en vanlig promenad på andra vägar i stället.

Torsdag 6 november

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

Måndag 10 november

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe.

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten). Vi umgås och pysslar i Träffpunktens allrum. Ta med eget handarbete, läs tidningen eller lägg pussel. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns att köpa.

Tisdag 11 november

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.30–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Onsdag 12 november

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

11.30–12.00 **Ny på Träffpunkten?** (Björkvallen/klubblokalen). Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder.

Onsdag 12 november (forts.)

13.30–14.30 **Balansträning** (Björkvallen/dansbanan) Inomhusskor. Vi tränar balansövningar tillsammans som också fungerar bra att fortsätta göra hemma på egen hand. Övningarna görs i sittande, stående och gående och finns också att finna i appen "Säkra Steg" som vi kort går igenom. Kom och prova på!

Torsdag 13 november

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

Måndag 17 november

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe.

13.00–13.20 **Ny på Träffpunkten?** (Träffpunkten/Bror Hjorts väg 7A). Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder.

13.30–14.30 **Handgrupp och fika** (Träffpunkten) Lättare övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. Kom och prova på!

Tisdag 18 november

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.00–15.00 **Akvarellmålning** (Träffpunkten). Prova på att måla akvarell under ledning av aktivitetshandledare Elisabet.

Onsdag 19 november

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

Onsdag 19 november (forts.)

13.00–14.30 **Gemensam lunch på Familjens Deli.** Vi möts vid Familjens Deli kl.13.00. Kostnad 120 kr som betalas på plats. Anmälan senast tisdag 11 november kl.15.00 via lista på Träffpunkten eller via sms till Linnéa på 018-726 10 90.

Torsdag 20 november

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

Måndag 24 november

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe.

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten). Vi umgås och pysslar i Träffpunktens allrum. Ta med eget handarbete, läs tidningen eller lägg pussel. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns att köpa.

Tisdag 25 november

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.30–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Onsdag 26 november

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.00–15.00 **Vi binder adventskransar tillsammans** (Björkvallen/Klubblokalen). 60 kr inklusive fika. Visst material finns på plats men om du önskar något speciellt så ta gärna med själv. Träffpunkten kommer också samla in ris inför men om du har möjlighet att bistå så får du gärna ta med. Anmälan via sms senast onsdag 19 november till 018-726 10 90.

Torsdag 27 november

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startside](#) under "Aktuellt" samt "Inställd aktivitet".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-bjorklinge/>

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se